



18岁那年，张璐就在中超这样的顶级联赛舞台上亮相，2007赛季客场对阵大连实德的比赛，张璐打进了自己职业生涯的第一粒进球。转眼间，13年过去了，张璐早已从河南建业转会来到上海申花。来到申花这六年，张璐收获了两个足协杯冠军，但是他在近两个赛季因为伤病，上场的时间并不是很多。去年8月，他决定去做手术，彻底根治伤病。新赛季，他蓄势待发，打了四场首发，表现得到了崔康熙的认可。

本版撰稿 特约记者 陈越

拼命三郎这一路 风雨过后是彩虹

张璐现在还记得自己第一次站在中超赛场的场景，尽管已经过去13年，这13年的职业生涯，让张璐明白很多，也产生了很多的感触，“感触很多，包括自己的能力，现在中超的环境，足球的现状，感觉自己越来越理解足球，越来越理解比赛，对自己的定位也比较清楚。我们球员本身，在中国足球这种大环境下，大家都要埋头苦干，任重而道远，还得下功夫，大家还要努力，不断尝试，在有限的空间无限地提高自己的能力。”

18岁的张璐和现在的张璐，区别很大，那会儿在建业的时候，张璐还记得自己当时，在场上会更有冲劲，会拼得更凶。因为当时的河南建业可能技术能力稍微差点，但是拼搏这些东西在场上是必须有的。“随着中超的发展，竞争的激烈，整体状态水平都在提高，你不仅要拼搏，技术能力也要提升，还要有整体的思路打法，这些都会越来越精细。”

现在的张璐变得更加成熟、稳定，也正是这种稳定，让张璐在新赛季获得了连续四次首发的机会。首轮对阵恒大，申花脆败，随后第二轮比赛，崔康熙对阵容进行了改变，他让张璐进入了首发阵容，这一踢就是连续四轮。

“稳定性，几场比赛踢下来，我的稳定性还是不错的。以前可能我也有高光时刻，但是稳定性相对来说差一点，现在有了改变，因为经验比较足了，我觉得这点还是很重要的，我感觉应该是这方面得到了主教练的认可。”

当然，连续四场首发，这并不是值得骄傲的事情，张璐只是希望把这种稳定性保持下去。另外，张璐觉得自己

能够连续首发，还是比较幸运，“我觉得还是运气比较好吧，也一定有得到主教练认可的原因。此外，因为赵明剑受伤，可能是右边路轮换少一点，正常情况，我们三场四场就要做一些轮换。体能方面，三四天一场比赛，要求真的很高，你看我们在其他位置也有轮换，赵明剑的伤好了，我们的轮换就多了。”果不其然，对阵富力的比赛，张璐并没有首发。

其实，前三个赛季，张璐还是很难的，2019赛季，张璐在联赛就获得了11次出场机会，7次首发4次替补；2018赛季，他8次上场机会，5次首发3次替补；2017赛季，张璐也是11次上场，3次首发8次替补，这三个赛季，张璐出场时间最多是572分钟。

其实，这和张璐的伤病也有关系，他的脚踝伤病一直没有治好，去年8月份，他找到了主教练崔康熙，征询意见，“当时我的脚踝伤病就老是不好，确实影响训练和比赛质量。这个伤病，正常来说能坚持，但是有一定的疼痛，我就和主教练沟通，说我的脚踝不舒服，受伤，在场上不能尽百分之百的能力帮助球队。我还是希望自己可以去手术。崔指导就说，你可以去手术。他的意思就是你在训练中就要百分之百发挥自己的能力的，然后我才有信心让你出场，你才会有好的表现，如果你没有完全好，让你出场，你会怪我，这样对其他球员也不公平，你自己训练都不是百分之百的努力，而其他球员都是努力，尽自己百分之百的能力，他们还不能出场，这对大家不公平。于是我就决定手术，耽误了两三个月比赛，但是治疗好了，现在的状态好了很多。”

独家揭秘

「每场比赛，教练都会对我进行交待，就是对比赛中我那条边所对的进攻队员的特点和技术做一些分析。比如说对方进攻能力比较强，那我在场上可能就防守多一点，如果对手的进攻能力完成主教练给我布置的任务，不给自己留下遗憾。」

张璐是申花右路的重要一员



“几场比赛踢下来，我的稳定性还是不错的。以前可能我也有高光时刻，但是稳定性相对来说差一点，现在有了改变，因为经验比较足了，我觉得这点还是很重要的，我感觉应该是这方面得到了主教练的认可。”

——张璐

“崔康熙对球员包容对比赛严格”

能够在新赛季连续首发，除了伤病恢复，最重要还是崔康熙看上了张璐的稳定。对于崔康熙，张璐也表示了感谢，“我觉得肯定是崔康熙教练，他是一位拿了很多冠军的教练，他对待比赛的态度和对待球员的态度并不一样，对待我们球员都是很包容，但是对待比赛很严格，技战术很严苛。接触下来，我觉得他拿这么多冠军，还是有自己的魅力所在，值得我们学习。”

在位置上，张璐能打边后卫，也能打边前卫，而崔康熙则是边后卫出身，因此崔康熙会身体力行教张璐一些东西。“每场比赛，教练都会对我进行交待，就是对比赛中我那条边所对的进攻队员的特点和技术做一些分析。比如说对方进攻能力比较强，那么我就防守就多一点，如果对手的进攻能力比较弱，那我在场上可能进攻就会多一些。在场上，我就努力完成主教练给我布置的任务，不给自己留下遗憾。”

来到申花这么长时间，张璐拿到了两个足协杯冠军，但是他还是希望拿一个联赛冠军，“两个冠军让我很骄

傲，但是我们都想要拿到一个联赛的冠军。现在大家的能力水平越来越接近，我们这个小组每场比赛都不是很好踢，大家的战术运用得当，状态保持，你才有可能拿到胜利。我们会努力朝着这个目标努力。”

由于疫情，新赛季的中超采取了



本报记者 陈嘉明 摄

赛会制的赛制，张璐透露了他们在赛区的生活，“一般是早上9点起床，吃早饭，然后去健身房恢复，包括治疗，完了之后，下午1点吃午饭，吃完饭午休，四点半训练，六七点结束，然后吃晚饭，然后再去做康复治疗，这一天就过去了。至于娱乐，一般我们是上午去，因为中午都是午休，上午不是特别累，晚上也可以去玩一玩，吃完饭，散步，消消食。”

当然，张璐认为这种封闭相比一线医务人员并不算什么，“努力尝试调整，确实我也是第一次经历，此前也没有遇到，可能会有枯燥，但是和一线的医务人员相比，我们真的没有什么可抱怨的。此前俱乐部的吴总、周总一直和我们说，我们这点时间的封闭算什么，在抗击疫情的时候，那些一线的医务人员，他们的艰辛是我们远远比不上的，他们付出了更多，比我们更辛苦。我们要学习他们的精神，就会给我们动力，让我们更好地去面对这种生活。相对来说，我们的环境要好很多。”

“没比赛踢日子很难熬”

对于张璐来说，没有比赛踢的日子很煎熬，“此前的两年，怎么说呢，还是有点遗憾。因为我觉得足球生涯肯定有起伏，这两年遭遇了连续的伤病，让我的状态很差，没有持续地比赛，没有好的质量训练，状态肯定会下降。”

但是也正是在这样的磨练下，张璐开始重新审视自己，他开始调整自己的心态，“这段时间确实不好过，但是你还是得咬牙坚持下去，包括你的心态调整，你从年轻球员转变到中生代队员，慢慢过渡到老队员，你要经历这种适应，你要调整过来，自己要更加努力去训练、去学习。如果你一直在高光的时候，你的视角，你站在的位置会看不到很多东西。你下来了，你冷静下来，你重新去看，可能会有重新认知和理解，这对我帮助很大。”

其实，张璐在刚刚开始没球踢的

时候也有自己的情绪，但是他只有通过训练，来让主教练看到自己的状态，然后才能获得上场机会，“训练，认真训练，刚开始的时候你踢不上比赛，可能训练会消沉，但是过了一段时间后，你才会沉淀下来，你会发现自己还要努力，通过努力，你的实力和状态达到了，主教练自然而然会找你。”

2014年年底，张璐来到了申花，至今在申花已经效力了近六年的时间，他也习惯了在申花的生活，最重要，他觉得申花变得越来越好，“还好吧，申花是一个很有底蕴的俱乐部，有很多优秀的球员，莫雷诺，曹赟定，这支球队是一直会出现很好球员的球队。其实，今年对我来说是很大的挑战，俱乐部引进了很多优秀球员，竞争更加强烈。至于沉淀，我觉得我还好，反正不管怎么样，自己就要好好努力，不给自己留下遗憾。”